P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

Cours n°1

Le Jeûne en Naturopathie

(Jeûnes humide, sec et mixte)

Livret N° 16

Edité par l'auteur
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS
Collection : « Petits Précis de l'Humanisme Biologique »

Santé — Beauté

Ouvrages
de perfectionnement humain
du biologiste P.V. MARCHESSEAU

Vitalité — Longévité

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux (26, rue d'Enghien, Paris X), le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée , et portant votre adresse lisible.)

N.B. — Un documentation sur les numéros de la revue : « **La Vérité** », encore disponibles, sera adressée par la même occasion.

Pour adhérer à la "**Fédération Internationale de Naturopathie**" et à l'"**Académie Internationale d'Humanisme Biologique**", faire la même démarche.

P. V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

Le Jeûne en Naturopathie

(Jeûnes humide, sec et mixte)

N.B. Copyright P.V. MARCHESSEAU. 1976.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous les pays y compris l'U R S S.
La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toutes représentations ou reproductions intégrales ou partielles faites par quelque procédé que ce soit, dans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

« Il y a, **en chacun de nous,** un "médecin prodigieux" **qui peut accomplir des miracles lorsque nous sommes malades** et dont nous oublions, la plupart du temps, de solliciter le concours. »

P.M.

LES DIX COMMANDEMENTS DU JEUNEUR

I. Durant **le Jeûne, ce** sont les forces curatives de la Nature qui sont à l'œuvre pour opérer la régénération de notre corps. Le premier et le plus important devoir du jeûneur consiste à ne pas contrarier ces efforts; pour ce faire, il ne faut absorber aucun aliment de quelque nature que ce soit; il est nécessaire de s'abstenir totalement d'alcool, de boissons fermentées (vins, bières ou cidres), de the ou de café (ces deux derniers breuvages sont très nuisibles pour leur caféine, corps toxique de la série des purines). La plus petite quantité de ces substances paralyse déjà le travail d'excrétion des cellules qui profitent du répit accordé par le jeûne pour se débarrasser de leurs déchets. Le repos alimentaire doit être complet sinon les organes sont entravés dans leur travail d'élimination et de rénovation.

II. Il faut se rappeler que, durant les premiers jours de **Jeûne,** les cellules malades ou affaiblies, les dépôts d'acide urique et de poisons organiques, les gaz toxiques, produits de combustion celluaires, sont détruits et éliminés en masse, d'où les crises de désintoxication avec leurs malaises particuliers : courbature générale, céphalées ou vertiges **dont il n'y a pas lieu de s'effrayer, mais bien de se réjouir** puisqu'ils indiquent que la purification de l'organisme progresse normalement. Il faut seulement avoir son d'assurer un nettoyage complet du tractus gastro-intestinal par des purges salines ou des lavements abondants.

III. La sensation de faim parfois très prononcée au début du **Jeûne** est une **fausse faim** à laquelle **il ne faut pas céder.**

Il s'agit d'un besoin factice consécutif à l'irritation des muqueuses gastro-intestinales par les produits toxiques éliminés. **Une purge copieuse ou un lavement sont les meilleurs remèdes contre de tels malaises.**

IV. Il faut jeûner autant avec le cerveau qu'avec le corps; on doit surtout ne pas être obsédé par l'idée de manger ou par le désir de faire de succulents repas. Ces pensées sont très déprimantes pour le jeûneur qui aura beaucoup plus de peine à garder son abstinence.

V. On doit bien se pénétrer de l'idée que la quantité de graisse du corps ne fait pas la santé, que le poids perdu au cours de la cure représente l'élimination des cellules malades, des tissus sans valeur, des substances et des liquides toxiques qui encrassent l'organisme et paralysent ses fonctions. La crainte de la faiblesse par inanition est à écarter tout à fait; pour s'en convaincre, il suffit de se rappeler que des jeûnes ont été prolongés sans dommage jusqu'à plus de 70 jours.

VI. Durant **le Jeûne** on se souviendra que le corps demande des soins et une hygiène physique parfaits afin de favoriser et d'accélérer l'élimination des poisons organiques par les poumons et par la peau. Le jeûneur doit vivre autant que possible à l'air pur, pratiquer des respirations profondes, avoir les fenêtres toujours largement ouvertes, **se rappeler surtout que l'air ne doit jamais être vicié par la fumée du tabac, des plus pernicieuses pour le jeûneur;** les soins de la peau consisteront en lavages à l'eau tiède ou chambrée, en bains d'air ou de soleil, en massages généraux: enfin un exercice modéré, marche ou gymnastique en plein air, doit être pratiqué journellement.

VII. Il faut se rappeler que le Jeûne est **« une opération sans couteau »;** on doit donc se comporter en conséquence, se reposer souvent, ne pas vivre dans l'agitation et surtout **ne pas veiller;** le sommeil de la nuit est indispensable; même léger, il est très réparateur.

VIII. De même qu'après une opération, la période de reprise alimentaire et la convalescence devront être surveillées de très près. Le régime sera fruito-végétarien, la viande étant exclue des menus pour plusieurs semaines, sinon définitivement

supprimée. **Il est recommandée tout spécialement de ne pas commettre la faute si fréquente de vouloir reprendre trop tôt la vie active;** il faut absolument laisser aux cellules nouvelles ou régénérées le temps de se fortifier et de reprendre leurs fonctions, alors que par trop de précipitation on risque de perdre en grande partie les bénéfices de la cure.

IX. Durant **le Jeûne,** ce ne sont pas seulement nos organes physiques qui doivent se reposer et se rénover complètement, il faut encore y ajouter le repos psychique, cultiver les pensées élevées et les entretenir par des lectures appropriées.

X. Enfin **le Jeûne** doit être le point de départ d'une vie nouvelle, plus morale et plus spirituelle; il doit nous apprendre à ne plus commettre d'erreurs tant au point de vue de l'hygiène physique que psychique. **Le Jeûne** peut et doit nous ouvrir la Voie à une Vie supérieure toujours plus dégagée de la matérialité. **Le Jeûne** nous apprendra à dominer nos passions physiques : gourmandise, sensualité, tout aussi bien que nos défauts psychiques : colère, envie, jalousie, haine. **Le Jeûne** pratiqué en pleine conscience de ses merveilleuses possibilités nous donnera **la vraie liberté spirituelle,** partant **la satisfaction et le parfait bonheur.**

D'après le Dr Ed. **Bertholet**

(grand vulgarisateur de cette technique dans les Temps Modernes).

« Apprendre et comprendre sont deux choses distinctes.

« Apprendre, c'est "savoir" la pensée des autres et la répéter.

« Comprendre, c'est la pénétrer ou la faire sienne dans la mesure où elle est acceptée. »

P.M.

« L'art de vivre est multiple, mais il se réduit à **l'unité** dans l'obéissance que **tous les vivants doivent à la Nature et dans le respect du milieu auquel ils sont destinés. »**

P.M.

MEDECINE, NATUROPATHIE ET JEUNE

La Naturopathie n'est pas une médecine, mais une **hygiène.** Et cette « hygiène », physiologique ou **vitale,** utilise le procédé du jeûne, en parfaite compétence et en pleine harmonie avec le système biologique qu'elle présente.

1. Le sommeil et le jeûne sont les « clefs » de toute purification.

a) Le **repos mental** (cortical) et le **repos physique** (intestinal) **sont les grands moyens de notre hygiène naturopathique.**

C'est en rendant à la **Force Vitale** (neuro-endocrinienne) toute sa liberté d'action afin qu'elle puisse réparer les désordres organiques (causés par nos erreurs de comportement) que s'opère l'**autoguérison** et toute autre forme de réparation et de perfectionnement. Le bon sens populaire rejoint notre enseignement. Ne dit-on pas, communément, que celui « qui dort, dîne », ou bien que celui « qui jeûne, guérit et voit... les anges », sous-entendant, par là, que non seulement l'organisme procède à des aménagements physiques au cours de la **« restriction »,** mais encore que la **frugalité conduit** à la **Sagesse** et à la **Foi.**

Les grands principes directeurs du perfectionnement humain sont inclus dans ces formules.

La **médecine classique** (symptomatique, locale, multiple, médicamentaire et répressive) n'a jamais fait bon ménage avec cette conception unitaire, profonde, générale et totale.

Et si, par chance, elle abandonne ses directives scientifiques, elle cesse, alors, d'être une **médecine,** au sens exact du mot, pour devenir une **hygiène vitale,** sollicitant seulement les grandes fonctions de l'élimination et **laissant l'organisme opérer lui-même ses**

propres réparations. A ce moment-là, seulement, l'art médical est à son apogée.

Or, c'est justement cette place au sommet qu'occupe la **Naturopathie (orthodoxe), qui, tout en s'occupant de la Santé, n'est pas une « science médicale » et refuse tout compromis avec les thérapeutiques en usage.**

« L'Hygiène Vitale », que propose le **naturopathe authentique,** n'est pas non plus cet ensemble de « petits trucs » offerts par la « biothérapie » et autre « médecine physique ».

Des trois cures naturopathiques, la première, celle de **désintoxication,** est particulièrement révélatrice à cet égard. Elle est empreinte de ces notions d'**unité morbide,** de **terrain** et d'**épuration humorale,** qui caractérisent au plus haut point cette « hygiène naturopathique » et que ne soupçonne même pas la médecine classique.

● b) **Suivant un « plan établi », cette forme d'hygiène use d'entrée, face aux surcharges humorales (colles et cristaux résiduels, issus des métabolismes responsables de la maladie locale), de moyens généraux, intéressant tout l'individu.**

Ces moyens tendent à épurer les liquides organiques (sang et lymphe, appelés « humeurs ») des surcharges précitées.

Les premières manœuvres ont pour but d'**assécher la source des surcharges** (et elles relèvent de la « diététique » pure avec ses **jeûnes,** ses **monodiètes** et ses **régimes restrictifs**). Les secondes visent **à assurer l'autonomie du diencéphale** (cerveau organique) par le sommeil, la relaxation et autres procédés de **désénervation,** afin que la commande nerveuse (réglant l'autolyse, d'une part, et les drainages émonctoriels, d'autre part) puisse s'effectuer normalement.

Enfin, à ces manœuvres, s'ajoutent celles qui consistent **à ouvrir les quatre émonctoires** (que sont la peau, l'intestin, les reins et les poumons). Nous avons ainsi décrit la **cure de désintoxication** en Naturopathie. Celle-ci ne change pas en fonction des diverses maladies locales, **mais varie seulement en intensité** suivant le **tempérament** et l'**âge** du malade, la **nature** et la **densité** des surcharges, la **force vitale** disponible et la perméabilité des **émonctoires.**

Le fond hygiénique, en Naturopathie, demeure donc identique en toute circonstance. Il est fait de **restrictions** (alimentaires), de **désénervation** (mentale et nerveuse) et d'**élimination** (pulmonaire, cutanée, fécale et urinaire).

D'autres notions distinguent encore la Naturopathie de la médecine classique. Celle, par exemple, de la « Force Vitale » sur laquelle repose tout notre enseignement.

Qu'est-ce donc que cette « force » et d'où vient-elle ?

2. La vie, contrairement à l'opinion des savants matérialistes, ne naît pas de la matière.

Elle l'habite seulement à un moment donné. Elle la traverse, s'oriente à son profit et la quitte à la mort.

● a) **Prétendre expliquer la Vie en partant de la matière est une erreur.**

La **Vie,** de même que la **Pensée** et l'**Esprit** échappent à la matière et la dominent. Quatre substances (ou monades) sont **irréductibles** dans le monde de l'immanence. Ces quatre substances gèrent les mondes créés; ce sont les **électrons,** les **biotons,** les **psychons** et les **spiritons.**

Mais nous reviendrons sur ces notions en d'autres circonstances. Pour l'instant, retenons ce point essentiel que le naturopathe accepte : ces **notions de monades.** Il le fait en « vitaliste » appartenant à la grande famille des spiritualistes.

On comprend alors les raisons pour lesquelles nous n'accordons que **peu de confiance à tout médecin de formation matérialiste qui, par ses études classiques, ignore les bases philosophiques, scientifiques et techniques de la Naturopathie,** et, de ce fait, n'a aucune chance d'utiliser correctement les **cures naturopathiques** ou certains de leurs procédés (tels que les **jeûnes** ou les **relaxations** pour ne parler que de ceux qui nous occupent ici).

Pour mieux nous faire comprendre, prenons en exemple **la cure de sommeil suivant le mode médical.** Pour nous, le sommeil est une forme de relaxation automatique et naturelle. Or, en médecine, on ne craint pas d'employer des « barbituriques » pour réaliser ce sommeil qui cesse alors d'être « naturel » pour devenir « artificiel », **d'où de nombreux et graves inconvénients, comme nous allons le voir.**

De plus, on n'hésite pas à réveiller le patient pour le **nourrir,** chaque jour à heure fixe, **et cela d'une manière traditionnelle et fort détestable,** ce qui n'ajoute rien de bon à la cure. Il ressort de ces techniques maladroites que les officiels ignorent tout de ce qui se passe pendant le sommeil. Leur science est muette sur certaines notions de **physiologie vitaliste** et notamment sur les sources mêmes de la **Vie.**

Voici, rapidement, ce qu'elles sont.

● b) **L'homme réel est une « âme », enveloppée de corps successifs (ou véhicules).** Chaque corps a une fonction précise, de même qu'une hygiène qui lui est propre. Le premier de ces corps, le plus grossier, le plus visible, est le **corps physique ou matériel.** C'est celui que nous connaissons et qui est fait d'**électrons.**

Le second immédiat est le **corps vital** (improprement appelé **« Aura »**). Il enveloppe de toute part le corps matériel et il lui transmet l'**animation** (ou Vie), pour en faire une matière nouvelle, dite « vivante », avec ses lois propres, « biologiques », qui échappent, en partie, aux lois mécaniques (et chimiques) de la matière brute, « non vivante ».

Une des caractéristiques de cette « matière vivante » est de se **nourrir,** c'est-à-dire d'absorber de l'énergie aux dépens de ce qui l'entoure, **pour refaire ses pertes ou se développer.**

Mais, contrairement à ce que croient les matérialistes, cette énergie nourricière ne vient pas seulement des aliments traditionnels, le plus souvent impropres à remplir cette fonction **(parce que dénaturée par le feu, donc morts).**

La vie est transmise directement au corps matériel par des fluides plus subtils, dans lesquels nous baignons littéralement et que, faute d'un meilleur mot, nous appelons « PRANA ». Cette transmission directe est d'ailleurs une chance pour beaucoup qui, mal nourris, continuent à vivre malgré tout grâce à elle.

On peut dire que l'homme matériel se trouve au sein d'un corps ovoïde (un « gros œuf ») **qui lui sert d'accumulateur d'énergie vitale** ou de **« biotons ».**

c) **Et voilà où cette « physiologie » devient extrêmement intéressante.**

Au cours du sommeil **naturel,** le **corps vital** abandonne sur la couche le **corps matériel.** Il se produit un phénomène spontané de **dédoublement.** Le « corps vital », comme une coque vide, survole le « corps matériel », mais reste relié à ce dernier par une **corde de substance élastique.** C'est la rupture de cette corde qui entraîne la mort (ou « trépas », qui veut dire **trois pas,** ou **triple séparation,** en comptant le **corps mental).**

Nous avons dit que l'**énergie vitale** n'est pas le fait de la matière. C'est le double ovoïde, qui, fixant les « biotons » venus de l'éther, le transmet au corps matériel.

Les « biotons », ou grains de vie, ainsi captés, pénètrent dans l'organisme aux points d'acupuncture et aux points d'émergescence nerveuse et sensorielle (les yeux, le nez, en particulier). Les « biotons » apparaissent, dans l'espace solaire, au-delà des frontières électroniques, délimitées par la lumière. Ils suivent, pour venir jusqu'à nous, les grands circuits d'énergie et voyagent, en général, de concert avec les **photons** (matière électronique à l'état naissant).

d) **Le mécanisme du dédoublement, pendant le sommeil naturel, est donc générateur d'énergie vitale et réparateur du corps matériel.**

Ce « mécanisme » est bloqué au cours de **l'insomnie** et au cours des **sommeils agités** (par des rêves « organiques » ou des cauchemars), ou du **sommeil artificiel** (tel que celui aux barbituriques).

Les « faux dédoublements » provoqués par les drogues hallucinogènes, l'hypnose, les anesthésiques médicaux, l'alcool, etc., ne favorisent guère la recherche en « biotons ». **C'est la raison pour laquelle la cure médicale de sommeil artificiel, suivant la méthode des médecins matérialistes, n'apporte pas les améliorations escomptées.**

Les sorciers d'Afrique, les yogis des Indes, avec leurs danses tournantes, leurs phosphènes et autres stimulations rythmées des organes des sens, provoquent **plus sainement** ce phénomène.

Mais la vraie libération du « corps vital » s'obtient par une **saine fatigue physique** (combinée à certaines **restrictions alimentaires),** facteur du sommeil naturel, comme chacun sait.

Ainsi, exercice et frugalité sont les deux remèdes à l'**insomnie** et à l'**épuisement vital** (asthénie), parce qu'ils favorisent le phénomène de « dédoublement », générateur d'énergie vitale.

Au sujet des rêves, précisons que tous ceux des bas étages (où s'agitent des **sensations viscérales de toutes sortes,** indigestions, troubles métaboliques, etc., et qui « volent » au cortex son énergie nerveuse au profit du diencéphale) sont contraires au « dédoublement ».

Par contre, les rêves supérieurs (prémonitoires, initiatiques, révélateurs, prophétiques) **sont d'une autre nature.** Le **cortex** (cerveau pensant) fonctionne, dans ce cas, comme une **« antenne » à psychons.** Ces « rêves » ne nuisent donc pas au « dédoublement » du corps vital; **ils apportent même la preuve qui ce phénomène se déroule normalement et est pleinement favorable à la recharge énergétique du corps matériel.**

Pour ces raisons, le jeûneur devra donc dormir profondément, **sans rêves organiques.** Et le **jeûne devra être arrêté** si les « crises curatives », par leur violence, entraînent de l'**insomnie.** Jeûner, par exemple, en mangeant du **sucre,** ou encore dormir avec des barbituriques, c'est faire tout, sauf la bonne méthode.

Notre sévérité envers ceux qui utilisent de tels procédés n'est pas excessive. Pour tirer pleinement le bénéfice de la désintoxication et du jeûne, en particulier, il ne faut pas « couper » le courant d'énergie indispensable qui dirige les processus.

3. Ce courant d'énergie se condense en nous pour former la « Force Vitale », qui siège dans notre système nerveux et nos glandes endocrines.

Cette notion de « Force Vitale » est importante. **Elle sépare encore notre enseignement de la pensée médicale classique et d'autant plus que nous affirmons que cette force est intelligente.**

La machine corporelle, animée par la **Force Vitale** (moteur qui marche aux « biotons ») a cette caractéristique de s'**autoréparer.** C'est ce qui distingue la machine vivante, construite par **DIEU,** des moteurs mécaniques construits par l'homme.

La Force Vitale est réparatrice, de la même manière qu'elle est **directrice.** Elle assure, en effet, le renouvellement (maladie) et le maintien de la colonie cellulaire (santé).

Pour agir de la sorte et correctement, **il lui faut être intelligente.** Elle s'exerce, en effet, toujours dans les intérêts de l'organisme. On ne peut faire mieux qu'elle.

La vie ne peut pas, à la fois, se vouloir et se détruire. Les « biotons » obéissent aux ordres supérieurs de la **Création,** sinon ils seraient « fous » et cesseraient de représenter la Vie. De même, les « électrons », éléments matériels, ne se refusent pas de tourner sur leur orbite. Ils obéissent aux règles de la gravitation et des échanges périphériques.

Mais l'intelligence de la matière vivante est une notion que les matérialistes acceptent difficilement. Ils ne croient pas, par exemple, à l'**autoguérison** et pensent qu'une intervention extérieure (celle du médecin) est toujours nécessaire.

De même, ils restent convaincus que la maladie locale résulte d'une agression externe (coups, froid, microbes, etc.) **et que cette agression est imprévisible et accidentelle et n'engage pas, par conséquent, notre responsabilité.**

En réalité, la maladie locale provient d'une lente détérioration, venue de l'intérieur même de l'organisme, de nos humeurs; **c'est une échéance prévisible et dont nous sommes responsables.**

Ne comprenant ni l'**origine** ni la **nature des maladies locales** qui nous atteignent, ne concevant pas qu'une « force vitale » intelligente puisse exister et lutter efficacement pour ramener l'ordre dans l'organisme, et ne sachant pas, bien entendu, où cette « force » prend sa source, les médecins classiques, malgré leur bonne volonté, sont incapables de comprendre comment **le jeûne et le sommeil peuvent guérir un corps malade.** Le naturopathe sait, au contraire, que ces procédés stimulent la « force vitale » et qu'ils lui rendent toute sa liberté d'action au profit du corps en péril.

Notez bien que, suivant les explications données plus haut, l'action du jeûne se trouve renforcée par le **sommeil** (ou la **relaxation**) et qu'inversement ces procédés favorisent la pratique du jeûne.

On a donc intérêt à les combiner, comme cela se fait au cours de la « **cure de désintoxication** » naturopathique.

4. La pratique du jeûne conduit au plus haut sommet de la pensée et de la sagesse.

Ce phénomène mérite encore d'être mentionné. Il situe le jeûne dans son contexte psychologique et spirituel, ce que beaucoup d'auteurs ne font pas. Cette position nous éloigne, une fois encore, de la pensée médicale classique qui voit dans le jeûne, non seulement des risques de dénutrition (avec inanition et crises convulsives mortelles sur le plan physique), mais encore des risques de **désordres mentaux, avec perte de la mémoire, agressivité et folie** (sur le plan psychique). La réalité est autre. Nous savons l'action bénéfique qui se passe sur le plan matériel et vital. D'autres actions, aussi heureuses que ces dernières, se passent aux étages supérieurs.

Au cours de l'autolyse et du drainage résultant du jeûne (et de la désénervation), des phénomènes se produisent sur **les autres corps de l'homme**. Nous voulons parler du **corps mental** et du **corps spirituel.**

● a) Le **corps mental inférieur** préside à l'affectivité, à l'instinct et à tous les besoins et tendances (marqués par des tonalités de douleur ou de plaisir, de peine ou de joie).

Ce corps, se trouvant partiellement libéré des « souillures humorales », perd peu à peu ses états de sensiblerie, de bas désirs, de passion et d'égoïsme qui caractérisent ce qu'il y a de plus mauvais en nous (la bête).

En un mot, celui qui jeûne devient meilleur et voit s'épanouir en lui des qualités de cœur et d'altruisme.

● b) Le **corps mental supérieur** subit également les heureux effets d'une telle cure. L'intelligence perd ses états confusionnels et la raison ses **contradictions,** désordres mentaux entretenus par la « logique personnelle » venue de l'affectivité.

L'être humain gagne en **lucidité.** Ses jugements sont plus sûrs

et ses raisonnements mieux conduits.

● c) **Et le corps mental supérieur, comme attiré, tend à s'élever jusqu'au corps spirituel.**

Dans le meilleur des cas, il cherche à s'identifier avec ce dernier; c'est l'état exceptionnel de **Sainteté.**

Au cours de ce passage, le mental s'enrichit de pensées nouvelles, créatrices, en un mot de « psychons » jusqu'à atteindre la parfaite connaissance, **non livresque,** porte ouverte à la sagesse et aux vastes espaces de la spiritualité, domaine des « spiritons ».

C'est la démarche que préconise le **yoga royal** (ou intégral); c'est la conquête de la « toison d'or » par le fameux **Jason** et ses compagnons, les **Argonautes.**

Le jeûne « corporel » combiné au silence (jeûne mental) et à la méditation, également au sommeil et à la relaxation, **reste donc un des grands moyens de réfection de toute l'édifice humain.** C'est à la fois la « chaise longue » des organes, l'opération sans couteau, la purification des humeurs et des sentiments, le redressement du mental et l'**épanouissement spirituel, libérateur de l'âme immortelle, enchaînée à la matière dans les corps vivants.**

C'est dans la santé du corps et par ces moyens qu'on s'élève à la **spiritualité,** finalité humaine, et non dans le mépris de sa « guenille corporelle », ou dans la pratique de mortification, nuisible à l'équilibre général.

Antisthène, philosophe athénien, disciple de **Socrate,** et dont l'élève directe fut **Diogène,** pensait que le **suicide** était la meilleure méthode pour libérer l'âme qui, disait ce « cynique », **« paie trop chèrement le séjour qu'elle fait dans le corps; ce séjour la ruine, la discrédite, et elle ne sera jamais renvoyée assez tôt à sa véritable demeure ».**

Pour nous, l'âme, au contraire, est à « l'école » dans le corps matériel qu'elle occupe, elle y acquiert l'expérience qui lui manque et qui lui sera utile au ciel; **elle doit y rester le plus longtemps possible** (il faut vivre **vieux** et en parfait état de santé pour faire un sage). Nous devons faire que la « prison charnelle » où elle se trouve ne soit pas trop désagréable pour elle. Telle est la leçon philosophique de la Naturopathie.

Nombreux seront ceux qui, par leur formation d'école, se refuseront à nous suivre dans ce sens; mais il n'en reste pas moins vrai que les processus de régénération se déroulent comme nous venons de le dire.

La voie du perfectionnement humain n'est pas celle des greffes d'organes ou des injections d'hormones, ni celle où la morale est

basée sur le hasard, la loi des grands nombres et les désirs les plus fous des hommes.

5. S'il fallait un certificat d'authenticité à nos paroles, nous le trouverions dans l'histoire du passé.

● a) **Les Esséniens, ancêtres des naturopathes, connaissaient bien cette triple purification du corps, du cœur et de l'esprit.**

C'était la base de l'enseignement initiatique des « Académies » de la Grèce antique. Ce savoir leur fut transmis par les prêtres d'**Osiris,** qui le détenaient eux-mêmes des **Naacals,** instructeurs venus de **MU.**

Dans ce lointain passé, les arts majeurs pour améliorer la race n'étaient pas la chimie ni le bistouri, mais les jeûnes, le silence, le sommeil, la relaxation, les aliments solaires, les postures et les fluides, émanant des « monades ».

Les actions de ces fluides, mal connues des modernes, vont de l'aimant à la prière en passant par les transfusions vitales et la télépathie.

La « sophrologie » actuelle, synthèse de suggestion et de magnétisme, est une pâle imitation de ce qui se faisait jadis au moyen de ces fluides. **Platon** en parle dans ses écrits et **Hippocrate** en avait pris l'essentiel dans les sanctuaires d'Egypte.

Quant à **MU,** nous avons la preuve qu'il existait, avant le déluge c'est-à-dire avant l'érection des montagnes et le déplacement de la terre sur son axe), un grand continent, au sein du Pacifique, sur lequel vivait un peuple fort instruit et dont **la civilisation est à l'origine de toutes celles qui apparurent toutes faites** au début de nos « temps historiques » (énigme non résolue de la science officielle).

● b) **Les connaissances hygiéniques et médicales de ces premiers peuples étaient nettement naturistes.**

Pour les Naacals, dans le jeûne et le sommeil, **« Dieu lui-même reprend en main sa créature et répare ses fautes ».** On ne peut dire mieux.

Les petits soins symptomatiques, même ceux à forme naturelle, tels que les aiguilles pleines, les plantes médicinales, les manipulations vertébrales, les applications de métaux, etc., **sont des interventions humaines à la limite du visible et du local,** mais à mesure qu'on s'élève dans l'échelle des valeurs (on compte 7 degrés), on arrive à la **technique de l'autoguérison** par les réformes, l'ordonnance mentale et la maîtrise de soi, **qui sont d'essence divine et**

laissent loin derrière toutes les petites formes de médecine, impuissantes à résoudre les problèmes physiologiques que pose la maladie.

Le jeûne n'est donc pas un procédé isolé, inventé au hasard d'une spéculation scientifique par quelque chercheur en mal de progrès. **C'est un enseignement initiatique.** Le matérialisme ne prédispose pas à ce genre de recherche. Un pur scientiste ne peut comprendre l'action du jeûne (ni celle du sommeil), **fondée sur un concept d'énergie qu'il nie.** Il en est de même des effets produits par la phase négative de la méditation, où le « vide mental » réalisé fait jouer au cortex le **rôle d'antenne à psychons** (une des fonctions psychiques la plus atrophiée chez la plupart des modernes et dont les matérialistes ne soupçonnent même pas l'existence, malgré les phénomènes d'imagination créatrice qui se passent en eux).

Seul, le naturopathe authentique, c'est-à-dire « l'hygiéniste vitaliste », peut avoir des idées exactes sur ces sujets.

C'est cette carence philosophique qui fait que lorsque quelques médecins classiques se trouvent bien disposés à l'égard du jeûne, ils commettent toujours deux erreurs regrettables : **celles d'isoler le procédé et de l'appliquer strictement à des fins antisymptomatiques.** Tout d'abord, ils conçoivent le jeûne comme une **technique en soi,** hors du contexte de la « cure de désintoxication » naturopathique, ce qui peut avoir des conséquences graves.

D'autre part, ils font du jeûne une **thérapeutique spécifique** avec ses indications et ses contre-indications.

Le jeûne ne traite pas telle ou telle maladie, **il les traite toutes au nom de l'unité morbide, humorale.** Et il le fait au sein de la **cure de désintoxication,** dont la disposition technique évite la violence des « crises curatives » et **raccourcit la durée de l'épreuve tout en augmentant son efficacité.**

Ainsi, nous avons vu des médecins, consciencieux mais incompétents, conseiller l'arrêt du jeûne à la suite d'une **poussée d'eczéma,** ou bien encore inviter leur patient à manger du sucre (roux) pour freiner l'acétonémie tout en l'incitant à poursuivre la cure. Les deux manières sont entâchées d'erreurs.

Dans le premier cas, le jeûne méritait d'être poursuivi, tout en stimulant plus énergiquement les **émonctoires** et en augmentant la durée de la **désénervation.**

Dans le second cas, le jeûne devait être immédiatement arrêté, **puis repris plus tard, périodiquement, suivant des temps de plus en plus longs, jusqu'à ce que s'épuisent les réserves grasses responsables, sans nuire aux réserves sucrées utiles à ce travail.**

« Le but de toute initiation est de changer l'homme en l'élevant toujours vers plus de spiritualité, **mais dans le respect de la vie. »**

P.M.

THEORIES ET PRATIQUES DES JEUNES

1. Les jeûnes sont humides, secs ou mixtes, en fonction de la nature des déchets et résidus (colles ou déchets) qui surchargent nos humeurs.

a) Les **jeûnes humides ou hydriques** interviennent lorsque le mal est d'**origine cristalloïdale.** Il donne naissance, dans ce cas, à des maladies locales qui, en général, **ne coulent pas, mais sont extrêmement douloureuses** (exemples : rhumatisme articulaire, névralgie, sciatique, etc.). Au cours de ces jeûnes, le patient ne prend aucun aliment solide **et il ne boit que de l'eau pure, faiblement minéralisée** (du type **Volvic**), ou encore de l'**eau distillée,** plus happante, et par conséquent meilleure draineuse des minéraux usés.

Ces jeûnes lavent le **sang,** où stagnent ces minéraux (solubles), et ils ouvrent les **reins** par la pression du liquide absorbé (diurèse).

On peut les poursuivre, après quelque temps d'entraînement, pendant 15, 20 ou 30 jours, et parfois plus. Mais nous avons pu constater qu'il était préférable de **faire des jeûnes humides relativement courts** (8 jours, par exemple) **et de les répéter tous les mois.** Les longs jeûnes (de plus de 3 semaines) semblent épuiser les réserves vitales (carences autolytiques) sans pour autant assurer une épuration humorale plus profonde (surcharges anciennes très résistantes).

Les jeûnes à l'eau sucrée, miellée ou aux jus de fruits ne sont pas des jeûnes hydriques (ou humides); ce sont des **monodiètes humides,** relativement légères. On peut, par ce moyen, faire des cures de plusieurs mois, comme nous le verrons plus loin. Cependant, en partant d'une eau peu minéralisée, on peut, au cours des jeûnes humides, boire des **tisanes variées,** sous les formes d'infusion, de décoction ou de macération, **non sucrées.**

Les plantes choisies seront **diurétiques** (bouillon de poireaux, d'asperges, de pissenlit, de queue de cerises, de chiendent, etc.).

Les jeûnes sont des pratiques hygiéniques à la portée de tous,

mais en connaître les règles accroît leur efficacité et **permet un meilleur ajustement aux besoins organiques.**

La quantité quotidienne de liquide absorbé dépend de chaque individu. Elle peut aller de 1 à 2 litres environ. Dans ce genre de cure, il faut boire à **sa soif** (et même un peu au-delà) pour assurer la **pression rénale, condition de la diurèse**.

● b) Les **jeûnes secs** (ou complets) sont indiqués dans les cas de **maladies qui « coulent »** (pus) **et qui, en général, ne sont pas douloureuses** (exemples : sinusites, bronchites, pertes vaginales, eczéma suintant, etc.).

Pendant cette forme de jeûne, **le patient ne doit prendre ni aliment solide, ni boisson.**

C'est une cure de restriction intégrale.

Bien entendu, celle-ci ne se poursuit pas très longtemps, quelques jours (au maximum une semaine).

Les cures les plus profitables durent seulement **2 ou 3 jours**, qu'il convient de répéter **périodiquement** (comme il a été dit pour le jeûne humide). Mieux vaut, là encore, **faire 2 jours de diète sèche par quinzaine**, qu'une seule cure de 8 jours, dans sa vie.

Nous dirons, plus loin, les raisons de cette périodicité.

Le **jeûne sec** est peut-être plus difficile à supporter que le jeûne humide; mais le patient n'a pas le choix lorsqu'il lui faut **drainer sa lymphe,** porteuse de colles (viscosités non solubles) et ouvrir les émonctoires spécialisés (foie, vésicule et intestin), tout en dérivant les surcharges amassées sur les « émonctoires à colles », que sont les muqueuses des poumons, de la gorge, de la face ou du vagin, sans parler des surfaces internes où se produisent également des catarrhes.

Le mécanisme de ce jeûne sec est le suivant :

Le **sang**, sous l'effet de la cure et par évaporation pulmonaire et cutanée, perd peu à peu de son **eau** (la soif, alors, se fait sentir; son but étant de rétablir le volume sanguin). Lorsqu'on ne boit pas (cure sèche), la lymphe porteuse d'eau se déverse plus activement dans le sang et le « réhydrate » en quelque sorte. Elle peut se déverser dans le sang à raison de 5 litres par 24 heures (alors qu'en temps normal, elle ne déverse qu'un litre).

Ce faisant, **elle s'épure de ses viscosités,** lesquelles vont, en suivant la voie sanguine, aux émonctoires prévus pour cela, c'est-à-dire au **foie** et aux **glandes sébacées,** normalisant les activités des « muqueuses de secours » (poumons, etc.).

Au cours de ce jeûne, il est bien défendu de boire des **tisanes hépathiques** parce que **liquides;** mais on remplace ces boissons par des **compresses chaudes et sèches** sur le **foie** ou des **bains de sudation sèche** pour tout le corps.

Les erreurs d'application sont courantes. Par exemple, nous avons vu, pour une bronchite (maladie colloïdale), conseiller un **jeûne humide,** des **tisanes** et des **bains d'eau supercaloriques,** alors qu'il aurait fallu un jeûne complet et de la chaleur sèche (sudation).

Prenons un autre exemple, celui d'un **rhumatisme articulaire** (maladie cristallloïdale). Là, il faut laver le sang et activer la diurèse. Le jeûne sec et les bains de chaleur sèche ne sont pas contraires, mais ne favorisent pas la guérison.

● c) Les **jeûnes mixtes** sont des cures où sont combinées les deux formes de jeûnes ci-dessus étudiées. La raison du « jeûne mixte » est que, peu à peu avec l'âge et les abus, **le mal humoral est de nature double** (à la fois à base de cristaux et de colles). Les maladies locales qui apparaissent alors participent également de cette double nature (exemples : artério-sclérose, calculs des reins ou de la vésicule biliaire, etc.).

Sang et lymphe doivent être, alternativement, sollicités. La cure mixte s'y prête à merveille et se déroule, par exemple, comme suit : 4 jours de jeûne humide, puis 2 jours de jeûne sec et retour pour 4 jours en jeûne humide (ce cycle étant répété **une fois par mois**). D'autres rythmes sont possibles.

Dans le doute sur la nature humorale d'une maladie locale, on conseille toujours un **jeûne mixte.**

Mentionnons encore **qu'il convient toujours d'encadrer la cure sèche par deux cures humides,** parce que le sang (**unique** courant émonctoriel) doit être lavé avant et après: et pour lui-même et pour drainer la lymphe qui se déverse en lui (sans autre issue).

2. Certaines règles sont à observer avant, pendant et après le jeûne.

● a) **Tout jeûne humide, sec ou mixte se prépare les jours précédant la cure** (au moyen de laxatifs, de purges et de petits lavements intestinaux, appelés « douches rectales »).

En général, on se contente, pour nettoyer l'intestin, de donner, **la veille au soir** (seulement) une purge qui fera son effet au matin du premier jour de la cure; action qu'on complétera par une **douche rectale,** donnée après les selles matinales.

A notre avis, cela n'est pas suffisant; les croûtes, les vernis et toutes les surcharges amassés sur la surface interne du grêle et du colon exigent, en général, un nettoyage plus énergique. Nous conseillons, pendant les 2 à 3 jours précédant une cure, de suivre une **alimentation monodiététique** à base de légumes aqueux, bouillis. **C'est notre fameuse « bouillie cellulosique », qui agit comme une « râpe » et entraîne une partie des matières résiduelles collées aux intestins.**

Cette « bouillie » peut faire son office même chez les diarrhéïques et les entériteux, dispensés, bien sûr, de laxatifs et, à plus forte raison, de purges.

Les purgations sont réservées aux retardés et aux constipés (8 individus sur 10). Suivant les tolérances et les réactions individuelles, on usera, au cours des 3 jours de monodiète cellulosique, de laxatifs ou de purges à base de **plantes**, de **sels** ou d'**huile**.

L'important est de trouver **un produit qui agisse efficacement, sans colique, et de l'administrer à la bonne dose, c'est-à-dire à la dose optimale** (non minimale, parce qu'**inutile**, et non maximale parce qu'**irritante**). Les formules de purge conseillées dans les manuels ne sont pas à indiquer. Chacun doit se bien connaître et savoir par expérience ce qui lui convient, en pensant qu'il faut avoir **deux à trois selles quotidiennes et relativement peu liquides**, pendant toute la durée de la monodiète à la bouillie.

Les laxatifs et purgatifs les plus connus sont le sulfate de soude, l'huile de ricin et les plantes telles que la bourdaine, le séné et l'aloès.

Les « douches rectales » (500 g d'eau au maximum) sont données systématiquement après les selles. Elles se donnent **debout** et on garde le liquide à peine **quelques secondes.**

Elles ont pour but de laver l'ampoule rectale et d'**accroître le péristaltisme de l'intestin sous l'effet du « coup de piston (ou d'aspiration brutale) qu'elles provoquent.**

Elles sont obligatoires pour tous, même pour ceux qui ont l'intestin relâché.

● b) **Tout jeûne se termine par les mêmes manœuvres que celles faites au début** (c'est-à-dire par quelques jours de monodiète cellulosique, avec purges et lavements).

Sortir de jeûne en prenant des fruits juteux est une maladresse. La muqueuse interne de l'intestin n'est pas complètement nettoyée. Ayant fait office d'émonctoire, **elle risque d'être encore très souillée**. Le fait de manger des fruits juteux entraîne les composés toxiques de sa surface vers les profondeurs cellulaires. **On réalise ainsi une « auto-intoxication » dans les meilleures règles.**

Après les 3 jours de bouillie cellulosique combinée aux purgations et aux lavements, la muqueuse intestinale est relativement propre et apte à recevoir de la nourriture. Bien sûr, la reprise alimentaire se fera **progressivement** en quantité et, dans la mesure du possible, avec des **crudités végétales et animales;** et cela pendant quelques jours, avant de revenir à une alimentation plus conforme aux goûts de chacun (sans pour autant négliger une réforme sérieuse de vie).

● c) **Pendant la durée d'une cure de jeûne, des manœuvres d'activation intestinale sont encore à conseiller.**

Pour les **jeûnes humides** et relativement longs, il est facile de donner des purges et des lavements **tous les 3 jours environ.**

Pour **les jeûnes secs,** plus courts, **ces manœuvres ne doivent pas intervenir.** Des vibrations sur la masse viscérale suffisent.

Lorsque la cure est **mixte,** purges et lavements auront lieu au cours de la **phase humide.**

3. Le jeûne, quel qu'il soit, doit être de préférence court et répété, plutôt que long et unique.

Et le jeûneur doit être **physiquement actif et mentalement au repos.**

● a) **Les jeûnes courts et répétés autolysent et drainent mieux l'organisme qu'un jeûne long exceptionnellement fait au cours d'une vie.**

On évite, d'autre part, la violence de certaines **crises curatives** et plus encore les risques de « carences autolytiques », c'est-à-dire les pertes en **substances nobles** (vitamines, minéraux, diastases, hormones) qui se produisent toujours au cours des jeûnes de longue durée (plus de **7 jours** pour les **jeûnes secs** et plus de **21 jours** pour les jeûnes humides).

Les carences « autolytiques » ne doivent pas être confondues avec celles que nous appelons « morbides », c'est-à-dire celles qui résultent de la maladie (ce sont les surcharges ou pléthores qui, pour nous, « creusent » ces carences).

La **cure de revitalisation**, axée sur les règles de nutrition correcte, tend à combler ces diverses carences morbides et autolytiques; mais il ne faut pas aggraver la situation par des **cures de désintoxication,** trop longues ou trop intenses, qui engendrent, comme nous venons de le dire, **un supplément de carences.**

La répétition (ou fréquence) des jeûnes successifs obéit à la même règle que celle des cures de désintoxication et de revitalisation. On compte environ **1/3** de temps en désintoxication pour **2/3** en revitalisation. A ce rythme, l'épreuve est tolérable et se fait sans risque.

● b) **D'autre part, tout jeûneur doit être physiquement actif.** Culture physique, marche, footing même et autres pratiques sportives (faites modérément, à la mesure des forces du sujet) sont conseillés. L'activité musculaire quotidienne accélère **la vitesse des plasmas circulants** (sang et lymphe) et les oblige à passer plus souvent à travers les filtres (foie, reins, etc.). A défaut, le massage manuel et les vibrations mécaniques peuvent remplacer l'exercice.

● c) **Parallèlement à l'activité physique, le calme mental et la désénervation doivent être voulus et respectés.**

Pas de soucis, pas de travail intellectuel, pas d'émotions, mais au contraire un état de béatitude, de satisfaction, de joie de vivre, telle est la règle psychique. Le **silence** même est à conseiller : c'est le « jeûne mental ». La **solitude** est également un bienfait en période de jeûne.

Nous avons déjà dit que le **cerveau,** fait de circonvolutions, a le même aspect morphologique que l'**intestin,** fait de plis et d'enroulements. Au repos de celui-ci par la privation d'aliments, correspond le repos du premier par le ralentissement du courant des idées. C'est pour cela que les Anciens **faisaient jeûner dans le sommeil,** se privant, néanmoins, des bienfaits de l'activation physique. A retenir, cependant, cette notion du repos mental par le **silence.**

Les jeûneurs en groupe, qui passent leur temps en chaise-longue et bavardent comme des concierges, ne profitent pas pleinement de leur cure.

● d) **Enfin, le jeûne doit être remis à sa place au sein de la « cure de désintoxication » naturopathique.**

Nous connaissons cette « cure ». Elle s'appliquent suivant le plan suivant : **assèchement de la source des surcharges** (par les jeûnes, monodiètes et autres régimes restrictifs); **libération du diencéphale et de ses annexes** (pour faciliter les mécanismes d'autolyse); **ouverture systématique des quatre grands émonctoires** (spécialisés dans l'élimination des colles et des cristaux : poumons, foie, reins et peau).

Les jeûnes sont donc à leur place au premier temps de la cure. Le silence et la désénervation, au second temps. Et les plantes diurétiques, laxatiques, avec la sudation et les « respirs », interviennent au troisième temps.

Ces trois temps, évidemment, ne sont pas successifs, mais concomitants. Le **jeûne,** au sein de cette cure, devient plus efficace et peut être réduit en durée.

Par ces moyens, les « crises curatives » sont inconnues ou presque et facilement dominées lorsqu'elles viennent à se produire.

A défaut de jeûne, on peut user de **monodiète** et autres régimes restrictifs au cours de la « **cure de désintoxication** ». Ces formes d'alimentation restent **diététiques** (ou restrictives) et il ne faut pas les confondre avec les **régimes nutritionnels** (ou distributifs), qui sont ceux de la « cure de revitalisation » qui suit la précédente.

Tout cela relève de l'enseignement de la véritable **Naturopathie** (et non de la Médecine Physique).

« Les **miracles** ne contredisent pas les **lois de la Nature,** mais seulement ce que nous savons d'elle, à travers la... **science.** »

P.M.

TESTS DE SECURITE AU COURS DES JEUNES

Des signes existent, qui indiquent comment se déroule la cure, **bien** ou **mal.** En sachant interpréter ces signes, le jeûne est à la portée de tout le monde. La science cachée, ou qu'on cache, fait les privilégiés d'un système qui n'a pas sa raison d'être dans une démocratie véritable.

● a) **A la moindre odeur d'éther** (haleine désagréablement parfumée et facilement identifiable), **il est sage d'arrêter le jeûne, quelle que soit sa forme.** L'autolyse s'exerce d'une manière incorrecte par excès de surcharges graisseuses et hypoglycémie, d'où production **d'acétone,** poison organique. Continuer le jeûne et manger du sucre, c'est faire la faute. La répétition de **jeûnes successifs** a raison de cette situation physiologique sans difficulté.

● b) **Le sommeil agité, l'insomnie, les hallucinations, des courbatures fébriles, une extrême lassitude** indiquent que le jeûneur autolyse encore très mal ses déchets et résidus, c'est-à-dire que sa **« Force Vitale »** est défaillante ou bien qu'il est extrêmement **surchargé et de longue date.**

Là encore, des **jeûnes courts et répétés** sont à conseiller. Il ne faut pas craindre qu'en abandonnant un jeûne pour en reprendre un autre (15 jours plus tard) **on ait perdu tous les bénéfices du premier.**

● c) **Ne jamais vouloir établir de durée.** Cela n'intéresse personne et peut être préjudiciable pour le patient. Le meilleur jeûne n'est pas le plus long; et patience et longueur du temps au cours de petits jeûnes répétés font plus que violence et rage au cours d'un jeûne trop long.

Combien de fois n'avons-nous pas vu des jeûneurs (après des cures de 30 et 40 jours) qui n'arrivaient pas à retrouver leurs forces, souffraient de déminéralisation vertébrale et sombraient, pendant

de longs mois, dans des états d'asthénie, physiques et psychiques. Cela ne doit pas se poduire. L'athlète qui s'entraîne sait que ses performances ne résulteront pas d'une unique séance, si longue soit-elle, mais qu'il devra régulièrement plier son corps à des séances successives. Il en est de même pour le **jeûneur.**

Nous ajouterons que celui qui veut jeûner et battre un « record » dans cette spécialité peut fort bien le faire, mais à condition d'être entraîné au préalable par de nombreux jeunes progressifs et de n'entrer en jeûne qu'en **parfait état de santé.**

● d) **Les petits jeûnes sont pour les malades; et les longs jeûnes, des épreuves d'autocontrôle réservées à ceux qui ne le sont pas.**

Cette règle est formelle. Plus le malade est âgé, surchargé et éprouvé depuis longtemps, **plus le jeûne doit être court** (et, bien entendu, périodiquement répété). Cette règle fondamentale est d'ailleurs celle de la « cure de désintoxication ».

Tout le monde peut jeûner avec profit, mais l'intensité de la cure est en raison directe de l'état des organes.

L'**intensité** est représentée par la longueur et l'intégralité du jeûne, et la sévérité plus ou moins grande des pratiques concomitantes qui accompagnent le jeûne au sein de la « cure de désintoxication ».

● e) **L'amaigrissement qui se produit toujours au cours du jeûne** (et de la « cure de désintoxication ») ne doit épouvanter ni le patient, ni son entourage. Lorsque la cure a été bien conduite, le sujet reprend très vite vigueur et poids en « cure de revitalisation ». Nous avons même constaté que les **sujets maigres,** soumis à un jeûne correct, dépassaient leur poids habituel lors de la reprise alimentaire (ils avaient grossi par rapport à ce qu'ils étaient avant le jeûne).

Lorsque la reprise du poids et des forces est lente, la « cure » a été mal réglée, trop « intense » pour le sujet. Il convient d'en réduire la sévérité à la prochaine occasion.

● f) **La variation de la courbe du poids, pendant le jeûne, nous indique la plasticité des cellules du patient,** à savoir leur possibilité d'élimination et purification.

Le jeûne hydrique, par exemple, chez certains sujets « spongieux », ne détermine pas toujours un amaigrissement spectaculaire. Une simple purge, un simple lavement ou un simple bain peuvent suffir à provoquer dans l'organisme **un phénomène de rétention d'eau.** Dans ce cas, il faut appliquer quelques jours de **jeûne sec** et limiter les boissons à un demi-litre par jour lors des reprises humides.

● g) **La sensation de faim, qui apparaît dans les premiers jours d'un jeûne, est une sensation de fausse faim.** Elle est provoquée

par des phénomènes réflexes de distension de la poche stomacale et de sécrétions glandulaires.

Les produits toxiques d'élimination, qui commencent à **retrouver la voie du canal digestif** (langue blanche), peuvent encore en être partaitement à ce médecin qui devint, par la suite, un naturopathe convaincu. « J'ai, enfin, compris, grâce à vous, le véritable art la cause. Purge et lavement, en **cure humide,** ont raison de ces petits ennemis; mais, en **cure sèche,** la difficulté est plus grande et exige, pour être surmontée, de la maîtrise et de la volonté.

La **vraie faim** (ou faim physiologique) n'apparaît que lorsque la langue est redevenue propre (rose). Tout le tube digestif est alors dans cet état parfait. Mais cette situation de purification est rarement atteinte lors d'une première cure.

Pour de nombreuses raisons (amaigrissement extrême, perte d'énergie, etc.), il faut souvent **rompre le jeûne** pour mieux y revenir plus tard.

● h) **La langue et l'haleine sont les « miroirs » qui permettent de contrôler la nécessité d'un jeûne, son efficacité et sa durée.**

C'est le biologiste **Erhet,** un des meilleurs techniciens connus, qui a formulé, pour la première fois, cette remarque. Lorsqu'un sujet, après un ou deux jours de jeûne, voit sa langue se couvrir d'un **épais vernis blanchâtre,** une cure de jeûne et de désintoxication s'imposent d'autant plus que le vernis est épais et que l'haleine est fétide.

Au cours de l'épreuve, la langue et l'haleine sont toujours les reflets de ce qui se passe au niveau de la **muqueuse gastro-intestinale** (de la bouche à l'anus).

La peau, parfois, se couvre de sueurs nauséabondes.

Un de nos amis, le Dr. **P. Chevillet,** auquel nous avions conseillé une « cure de désintoxication », éliminait tellement par la peau, lors des bains quotidiens de sudation sèche, que nous étions obligés de quitter les lieux du fait des odeurs désagréables qui émanaient de lui et rappelaient celles de certains cancéreux.

L'odeur de l'haleine renseigne également. En particulier, les premiers signes d'une acétonémie se manifestent par une odeur d'éther exalée. C'est une indication formelle pour « rompre » le jeûne.

● i) **La maladie réactionnelle ou « pseudo-maladie » est une action intelligente de l'organisme pour éliminer les déchets et résidus qui empoisonnent ou paralysent l'activité de ses cellules.**

Ce n'est pas la maladie qu'il faut traiter, **c'est le corps qu'il faut guérir,** et cela en aidant à l'épuration, déjà entreprise par la maladie.

La « cure de désintoxication » naturopathique épouse fidèlement les processus de la maladie réactionnelle (ou d'autodéfense); elle la sollicite lorsqu'elle est lente à s'éveiller, elle la soutient lorsqu'elle est trop faible.

Le jeûne est un des trois éléments majeurs de cette cure.

Cependant, la « maladie authentique », centripète, lésionnelle, profonde par suite de défaillance vitale et de maladresses thérapeutiques répressives et antiréactionnelles répétées, **ne relève plus de la « cure de désintoxication » et du jeûne.**

Les grands cancéreux, leucémiques, parkinsoniens avancés, sujets atteints de sclérose en plaques, de troubles mentaux graves, etc., **ne peuvent espérer se guérir par ces moyens,** sauf exceptions. Ils ne disposent plus assez de « force vitale » pour opérer leur réfection cellulaire. Il se peut que quelques cures aient réussi, à l'exemple de celle de la Doctoresse **Brandt** (se guérissant d'un cancer par le jeûne alterné avec des périodes de revitalisation à la monodiète aux raisins et aux crudités végétales), **mais la prudence est de rigueur en la matière. Nous restons très réservés sur l'application de nos méthodes à ces cas extrêmes.**

Par contre, dans les **maladies aigues classiques** (témoignant d'un haut potentiel vital : maladies du jeune âge, coqueluche, rougeole, etc., et grippe des adultes survitaux), nous sommes formels : les résultats de nos méthodes sont toujours excellents, de même que dans les **maladies professionnelles** (aiguës ou chroniques) telles que bronchites, eczémas, crises de rhumatismes, ulcère variqueux, etc., qui entrent dans la catégorie des « pseudo-maladies », c'est-à-dire des maladies qui collaborent à la guérison par leur mode éliminatoire.

● j) A côté du tube digestif, de la peau et de l'appareil respiratoire (et de sa muqueuse), **les canaux urinaires constituent la quatrième avenue de l'élimination.**

Dès le début de la cure, il peut apparaître dans l'urine des sels résiduels de toutes sortes : acide urique, phosphates, etc., des **sucres** et même de l'**acétone.** L'analyse en serait alarmante. En réalité, l'élimination joue à plein et l'**autoguérison s'amorce.** Il ne faut pas seulement que ce drainage, par son intensité, irrite le « filtre » qui s'en charge, d'où la nécessité de **cures périodiques** pour avoir raison des surcharges sans user l'émonctoire de service.

L'intestin et le colon, par exemple, peuvent contenir 70 % de matières étrangères, constituées de vers, de noyaux (durs comme des pierres), de vernis et de croûtes, datant de dizaines d'années. A la suite des travaux du Dr. **Barishac** sur les cochons, nous avons repris les mêmes expériences et pu évaluer à 30 kg de déchets de

cet ordre chez un animal d'un an, d'un poids de 100 kg, surnourri suivant la tradition.

Chez un homme vivant normalement, on peut estimer à 20 ou 25 kg la masse résiduelle intestinale, dont 5 à 10 kg rien que pour le colon. Une fillette de 7 ans, nièce de notre collaborateur, le Professeur **A. Rousseaux,** docteur ès sciences, au cours d'un **jeûne de 8 jours,** a rejeté des matières fécales de 1 à 2 kg lors de chaque purge quotidienne. Beaucoup de nos membres, à la faveur de douches rectales bi-quotidiennes pendant 21 jours, ont vu des « serpents de peau » longs de 1 à 2 m s'échapper de leur anus.

● k) **On peut dire qu'un long jeûne, de plus de trois semaines, brutal et sans préparation, et hors de son contexte de la « cure de désintoxication » naturopathique, ferait mourir 50 % des soi-disant bien-portants et 90 % des malades déclarés.**

C'est exact, l'homme est l'animal le plus malade de la terre, et la plupart des bien-portants sont des « malades qui s'ignorent ». Il faut donc, comme nous l'avons dit tout au long de cette brochure, **s'entraîner** progressivement au jeûne et à la désintoxication. Ce qui nous invite à vous dire, pour conclure, que ce **genre de cure** doit se faire, de préférence, chez soi, et que le patient doit être son propre surveillant. De même que la culture physique de chaque jour (la plus profitable) se fait à la maison, de même l'entraînement au jeûne et à la désintoxication doit, périodiquement, se faire dans un milieu familier, loin des bruits et des étrangers.

Les **Ecoles de Santé** (ou les cliniques naturistes), lorsqu'elles sont bien dirigées par des **maîtres compétents** (le titre de médecin ne doit pas, ici, être pris en considération), peuvent être des centres **où l'on apprend la pratique du jeûne et de la désintoxication.**

● l) De grands médecins et vulgarisateurs non médecins ont eu une réputation de maître en matière de jeûne. Nous avons déjà cité **Arnold Ehret,** qui était de formation naturopathique, et que nous considérons comme un des plus grands.

Mentionnons encore le Dr. **Ed. Bertholet,** médecin suisse, qui fut l'**apôtre du jeûne humide,** et dont les livres et la vie exemplaire témoignent d'une grande perfection humaine sur tous les plans.

Et n'oublions pas le grand hygiéniste **Shelton,** toujours vivant, qui reste une des plus remarquables personnalités naturistes de cette fin de siècle. Le malheur est que **Shelton,** emporté par un certain sectarisme de logicien, interdit les purges et les lavements, et toutes manœuvres de sollicitation émonctorielle, par crainte d'épuiser la **force nerveuse** (force vitale). En réalité, la lenteur des processus d'élimination, suivant son enseignement, gaspille plus d'énergie qu'elle en économise.

Beaucoup de « sheltoniens » avouent qu'ils ont souffert de cette absence de drainage intestinal et autres.

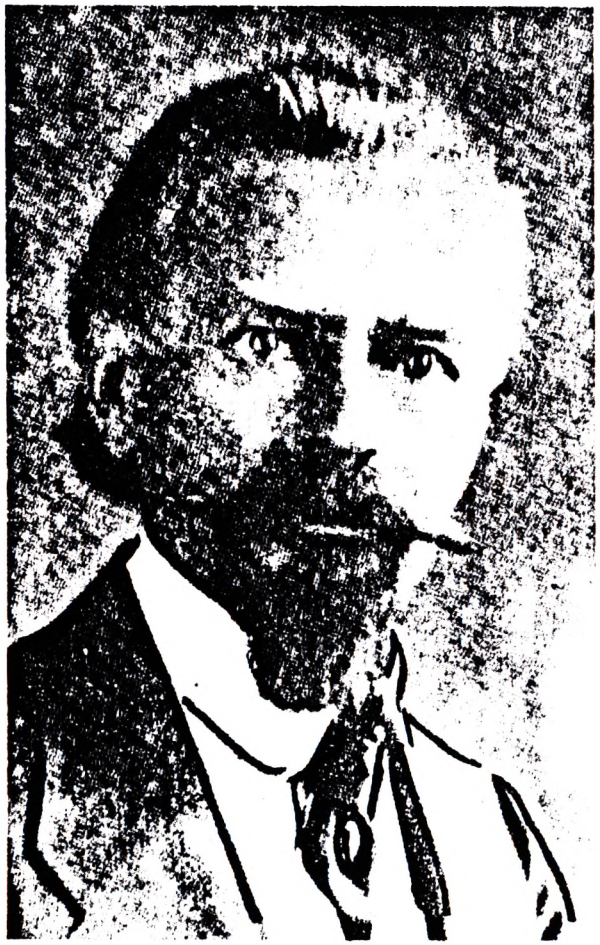
D'autres noms mériteraient d'être cités : ceux du docteur allemand **Mayer,** avec son livre « Cures de jeûnes, cures miraculeuses »; du docteur **François Guelpa,** avec sa cure ultra-rapide du diabète floride en 48 heures de jeûne et purges; d'**Allers,** de **Dewey,** d'**Oertel,** de **Karell,** d'**Hanish,** de **Weber,** de **Riedling,** d'**Azzard,** de **Pauchet,** et qui tous ont compris la valeur du **jeûne hydrique.** Mais une place à part est à faire au guérisseur **Shrott** et au médecin **Volhard,** qui furent les maîtres incontestés et les grands vulgarisateurs du **jeûne sec,** et dont les travaux, en France, furent repris par les professeurs **Debré** et **Marie** à propos du traitement des **néphrites aiguës** (infectieuses de l'enfance et chlorurémiques de l'adulte) et par nous même dans le cas des maladies de **nature colloïdale.**

CONCLUSION

Les **dangers** représentés par la privation de toute nourriture et parfois de tout liquide, l'amaigrissement qui en résulte, la fréquence des purges et des lavements, les sollicitations émonctorielles continues par des bains (peau), des exercices respiratoires (poumons), ds plantes laxatives (intestin) et diurétiques (reins), etc., ne sont que des **mythes** entretenus par l'ignorance du public ou le parti pris de certains médecins. Bien entendu, **la cure doit être menée correctement;** mais la technique s'apprend. Le grand danger, s'il y en a un, réside dans la prolongation outre mesure d'une telle cure; **et plus encore dans la reprise alimentaire en fin de cure.** En effet, au moment où le jeûne cesse, l'organisme est encore en plein nettoyage (autolyse et drainage), et une réanimation alimentaire maladroite et précipitée peut provoquer des accidents regrettables qui, malheureusement, seront imputés au jeûne lui-même (accidents par **réanimation médicale forcée,** après des jeûnes à des fins politiques).

Dans notre société moderne où chacun de nous doit sans cesse subir, quoiqu'il fasse, les **stress** d'une « alimentation antispécifique et dénaturée », il est infiniment sage d'épurer périodiquement nos humeurs, bien avant que s'installe **une maladie locale visible.**

Un précurseur : Arnold EHRET



Inventeur du « régime *sans scories* »
et grand expérimentateur du *jeûne.*

Nous avons connu **A. Ehret** à travers ses livres (« *Rational Fasting* », « *Musculess Diet Healing System* », etc.), et certains écrits sur lui, dont ceux de **B.W. Child,** de **C. Vidal** qui a traduit en français : « *Saut et guérison par le jeûne* » (Ed. Aryana), et du Dr. **Bertholet** qui en parle longuement dans son livre « *Le Retour à la santé par le jeûne* » (Ed. Genillard).

« **Arnold Ehret** était professeur de dessin dans une des écoles supérieures de *Fribourg-en-Brisgau;* de constitution plutôt faible, il souffrit, déjà à l'âge de 18 ans, d'un catarrhe pulmonaire de nature tuberculeuse; il ne put arriver à la fin de son année obligatoire de service militaire, car il dut être réformé au bout de onze mois pour insuffisance cardiaque et néphrite. A l'âge de trente ans, à la suite de surmenage professionnel, miné par les soucis et les chagrins, affaibli par sa néphrite chronique, qui avait empiré, *il fut condamné par les médecins, jugé incurable et déclaré perdu à bref délai;* et pour comble de malheur, à la même époque, sa mère mourut aussi de néphrite; il restait seul, désemparé, ayant perdu quelques années auparavant son père et son frère, morts victimes de la *tuberculose.* Tous ces faits prouvent que dans la famille d'**Ehret** on n'était pas précisément d'une constitution très robuste; il est important de s'en souvenir lorsqu'on verra quelles performances **Arnold Ehret** put réaliser, après s'être soumis pendant quelques années à son régime nouveau. Il nous avoue qu'à cette époque il était profondément découragé.

Après avoir en vain cherché aide et secours auprès de multiples autorités médicales, après y avoir sacrifié déjà toute une fortune, il fut rebuté de la science officielle, à laquelle il devait même une aggravation de ses malaises à la suite de trop nombreuses cures de suralimentation, prétendues fortifiantes, mais en réalité épuisantes pour un organisme affaibli. Il fit un séjour de convalescence à Alger, il en profita pour tenter une cure fruitarienne absolue. Il avoue qu'il eut beaucoup de peine à supporter les premières crises de désintoxication provoquées par ce régime purificateur; il persista cependant et bien lui en prit car, nous dit-il, « un jour, grâce à un surtout d'énergie, malgré la faim, une grande faiblesse et une forte dépression morale, j'enfourchai ma bicyclette Le résultat de cette promenade à bicyclette fut excellent et inattendu; au bout d'une demi-heure de pédalage **Ehret** remarqua que la sensation de faim s'apaisait, que la faiblesse et la dépression disparaissaient peu à peu pour faire place à un sentiment de bien-être remarquable, à tel point qu'après avoir couvert 48 kilomètres il se sentit comme régénéré et en possession d'une force vitale nouvelle.

Au bout de deux mois de régime fruitarien exclusif, il s'en trouva amélioré et fortifié à tel point qu'il put faire, en compagnie d'un professionnel du sport, une course à bicyclette d'environ 1 000 kilomètres et cela en quatorze jours seulement (voyage d'Alger à Tunis par Biskra). « Qu'on y réfléchisse bien, écrit-il avec une pointe d'ironie, cette performance fut exécutée par un ancien candidat à la mort ! »

Une fois complètement rétabli, il reprit son travail en Allemagne et fut forcé de se remettre au régime de la vie de pension, mangeant

copieusement comme tout le monde; le résultat ne se fit pas attendre longtemps; il se solda sous forme d'une rechute sérieuse de sa néphrite. Il décida alors d'avoir recours au moyen héroïque du jeûne; au bout de sept jours d'abstinence alimentaire complète, son état s'était déjà sensiblement amélioré et les forces lui étaient revenues après avoir repris un seul repas fruitarien; une seconde série de jeûne durant neuf jours acheva sa guérison et après avoir absorbé deux repas de fruits, il put se mettre en route avec un ami, quittant Nice, où il était venu se reposer, pour gagner pédestrement Milan, en traversant les montagnes; **Ehret** insiste sur le fait que durant ce voyage la nourriture fut strictement composée de fruits frais et bien mûrs; comme la première fois, il remarqua que ce régime était seul propre à augmenter le rendement musculaire; qu'il diminuait également la sensation de fatigue. A Gênes, les voyageurs furent contraints de « *bien manger* »; aussitôt **Ehret** sentit que la dépression morale le reprenait et qu'il était moins vif et moins courageux; il se retira alors à Capri, ayant décidé de faire un jeûne prolongé de 21 jours; il nous apprend que les huit derniers jours de la cure furent très durs, il se sentait particulièrement misérable, faible, abattu et déprimé; fort de ses expériences antérieures, il n'en persista pas moins et la récompense ne se fit pas attendre, car une fois la crise de désintoxication terminée il se rétablit complètement. Trois jours après la reprise alimentaire, sous forme de régime fruitarien, il en ressentit un tel changement qu'il en fut lui-même étonné; il se trouva rajeuni de plusieurs années, estimant avoir plus de force et d'endurance qu'à vingt ans; le teint était devenu rose et frais; quant à ses cheveux qui grisonnaient et qu'il perdait en quantité, ils repoussèrent drus et colorés; son esprit était plus vif et plus lucide que jamais; enfin, il ne restait plus trace de son affection rénale.

Dès lors, **Ehret** devint un apôtre convaincu et enthousiaste du *jeûne* et de la *diète fruitarienne exclusive;* afin de propager les idées qui lui étaient chères, il commença alors à faire des jeûnes publics. Il nous avoue que ces exhibitions lui étaient très désagréables et qu'elles furent parfois dangereuses à cause de l'air vicié des établissements publics où elles avaient lieu, mais il estimait que c'était pour lui un devoir de solidarité humaine de faire connaître cette merveilleuse méthode curative.

Ehret fit, en Suisse, deux jeûnes publics dans un but de démonstration et de propagande, dont l'un fut d'une durée de vingt et l'autre de vingt-quatre jours; en Allemagne, il se soumit ensuite à un jeûne de trente-deux jours; puis deux mois après, il continua la série par sa fameuse exhibition de Cologne où il jeûna durant 49 jours, exposé dans un établissement public, enfermé dans une cage en verre. Il vécut avec 60 litres d'eau minérale et perdit 41 livres de son poids initial; le cœur et le pouls furent toujours réguliers et d'un fonctionnement normal.

Au cours de cette même année, il jeûna en tout 105 jours. Sa santé demeura excellente et il conclut avec raison que son expérience prouve à l'évidence que : « *Le jeûne est le seul moyen naturel, dépourvu de tout*

artifice humain, capable d'améliorer sûrement la santé et susceptible de compenser même des tares héréditaires. » En effet, réformé du service militaire pour maladie de cœur et néphrite, déclaré incurable par les médecins, il fut si bien rétabli dix ans après, grâce à la cure de jeûne et à la diète fruitarienne, qu'il pouvait sans fatigue et sans aucun malaise supporter des marches ininterrompues de 56 heures.

Cependant il ne se fit aucune illusion sur le sort de sa méthode qu'il savait ne pas devoir plaire à tout le monde, car il présumait déjà qu'en notre siècle de matérialisme effréné, bien rares seraient les sages qui auraient l'énergie nécessaire pour affronter sans faiblir les malaises et les crises de désintoxication inévitables et que plus rares encore seraient ceux qui voudraient s'astreindre au régime fruitarien d'après-cure.

Arnold Ehret n'eut pas le bonheur de pouvoir démontrer l'excellence de son système par une longévité spéciale, vu sa vitalité accrue par son nouveau régime; il eut la malchance de succomber à un stupide accident; rentrant un soir, après une conférence de propagande, il glissa malencontreusement, tomba dans une fouille profonde et se brisa la nuque. Ceci se passait dans une ville de l'Amérique du Sud; on le releva avec une fracture du crâne à laquelle il succomba sans avoir repris connaissance. La critique matérialiste ne manqua pas de se saisir de cette mort prématurée dans un pays lointain pour répandre la fable qu'**Ehret** avait succombé à une maladie occasionnée par ses jeûnes et par ses privations.

Voyons maintenant l'expérience probante qu'**Ehret** fit sur lui-même pour démontrer la valeur de sa théorie de l'intoxication de l'organisme par les substances mucoïdes. Voici comment il décrit son état : « Après deux ans de diète fruitarienne, avec cures de jeûnes surajoutés, j'ai atteint un état de santé dont on n'a plus aucune idée de nos jours. » Telle est sa conviction qu'à juste titre il estime expérimentale; en effet, dans cet état de santé parfaite il se fit une blessure assez profonde à l'avan-bras; cependant la coupure ne laissa sourdre qu'une faible quantité de sang qui se coagula aussitôt en produisant l'occlusion parfaite de la lésion; il n'y eut aucune inflammation consécutive, aucune douleur, pas de production de sécrétion, donc pas de pus; en trois jours la cicatrisation était achevée et la croûte protectrice éliminée. Peu de temps après, ayant suivi durant quelques mois une diète végétarienne où figuraient les aliments amylacés, sans œufs ni lait, il eut l'idée de renouveler cette expérience; il se fit alors une blessure identique dans la même région; elle saigna un peu plus, fut douloureuse, il se produisit une légère purulence avec inflammation des bords de la plaie et la guérison complète ne survint qu'au bout d'une dizaine de jours. Plus tard encore après avoir subi un régime carné avec adjonction de doses modérées de boissons alcooliques, une blessure semblable occasionna une hémorragie assez importante, le sang était beaucoup plus fluide et de couleur moins foncée; il s'ensuivit une forte

inflammation accompagnée de vives douleurs, durant plusieurs jours la plaie sécréta un pus abondant et muqueux; la guérison n'intervint qu'à la sutie d'un jeûne complet de deux jours.

Parmi les aliments particulièrement producteurs de substances mucoïdes (Schleimbildner) **Ehret** range : tous les farineux ou aliments amylacés, pain, pomme de terre, riz, maïs, puis la viande, les œufs, le lait, et le fromage. Le lait aigre ou caillé, le yoghourt seraient meilleurs parce que légèrement purgatifs; si l'on ne peut se passer de pain il est recommandé de le consommer grillé, ce qui nécessite une meilleure mastication et insalivation; il en serait de même des pommes de terre ridicules; ce conte, mensonge et pure invention, n'en fit pas moins le tour de la presse.

Ehret chercha à synthétiser ses observations et ses vues dans quelques brochures intéressantes destinées à faire réfléchir le grand public et même les savants.

Les observations d'**Ehret** le conduisirent à cette première conclusion que la cause de toutes les maladies ainsi que la diminution de la vitalité humaine proviennent d'une alimentation vicieuse ou des excès d'une vie déréglée; il se forme alors dans nos organes fatigués un corps mucoïde toxique qu'il dénomme : *Schleim.* Cette substance entrave le fonctionnement des cellules et finit par en provoquer la dégénérescence : il ne cherche pas à en donner une définition précise; sa nature chimique lui échappe.

« Toutes les maladies, dit-il, proviennent presque uniquement, exception faite pour quelques autres facteurs antihygiéniques, de la nourriture artificielle biologiquement inadéquate et de chaque gramme d'aliments introduits en excès ». D'après **Ehret**, chaque maladie ou malaise représente un effort de l'organisme pour éliminer ces substances mucoïdes avec les déchets organiques, par les sécrétions diverses ou par le plus; on retrouve ces mucosités en abondance dans l'urine qui se trouble légèrement lorsqu'elle se refroidit. Toutes les muqueuses, mais spécialement celles des bronches, du nez et du tractus gastro-intestinal sont les émonctoires de ces mucosités; la couche de détritus qui recouvre la langue d'un jeûneur au début de sa cure, est significative à ce point de vue.

Ehret affirme encore que cette pituite s'accumule dans l'estomac et dans l'intestin dont elle est chassée par le régime fruitarien et surtout par le jeûne; cette substance serait aussi la cause des symptômes nauséeux. **Ehret** s'élève avec vigueur contre le régime végétarien outrancier et mal compris qui fait absorber souvent beaucoup trop d'aliments disparates et en grande quantité, produisant ainsi un gavage de légumes cuits qui sont plus toxiques du reste que les crus. Quant à la viande, c'est un mauvais excitant qui pousse les hommes à faire appel à d'autres excitants, tels que l'alcool, le café et le tabac.

Ehret fait remarquer que les aliments qu'il prohibe, les farineux, les amylacés, la viande, présentent une transformation gélatineuse et colloïde lorsqu'on leur fait subir une cuisson prolongée; c'est ce qui rendrait leur assimilation difficile et même nuisible.

La nourriture primordiale de l'homme devrait être presque exclusivement le fruit, avec adjonction de noix, noisettes et amandes. Mais il faut bien se pénétrer de l'idée que l'on ne peut se soumettre d'emblée sans danger à un pareil régime, il faut s'y accoutumer progressivement; il y a toujours une période de transition souvent très agréable qui correspond aux crises successives de désintoxication.

Un débutant de la cure de jeûne fera bien de commencer par des périodes courtes de 36 heures, mais répétées à intervalles réguliers; il ne faudra pas oublier qu'il est absolument nécessaire de nettoyer complètement l'estomac et l'intestin de ses déchets; pour ce faire on aura recours à la purge et aux lavements; il est préférable de commencer ce petit jeûne le soir; la reprise alimentaire sera fruitarienne, le suc des fruits balayant beaucoup mieux les toxines libérées qui recouvrent les muqueuses gastro-intestinales.

Une fois l'habitude prise on peut alors commencer des jeûnes de 3 à 4 jours, en augmentant graduellement jusqu'à 30 et à 40 jours; le nettoyage gastro-intestinal ne sera jamais négligé durant toutes ces périodes de cure; comme boisson c'est de l'eau pure qui convient le mieux. Il n'y a pas lieu de s'effrayer si parfois l'urine se trouble en refroidissant, c'est au contraire une bonne indication que l'organisme se débarrasse de ses substances mucoïdes toxiques; il ne faut pas non plus se laisser décourager par les périodes de crises éliminatoires du début, ses désagréments, nous l'avons vu, ne sont que passagers; il est à noter que ces crises peuvent réapparaître du onzième au treizième jour, annonçant une nouvelle désintoxication; il faut surtout éviter de prendre peur et de vouloir soutenir le jeûneur avec des excitants, *alcool, café* ou *thé forts, cette pratique pourrait amener de graves désordres du cœur.*

Ehret formule encore quelques principes d'hygiène alimentaire.

La nourriture la plus mauvaise consisterait à mélanger à la fois trop d'aliments variés en un même repas; pour lui, les plats composites constituent une faute grave aussi fréquente chez les végétariens que chez les carnivores. Il est bien préférable et plus profitable de ne manger qu'une ou deux sortes de fruits ou d'aliments à chaque repas. Il veut encore qu'on ne consomme pas en même temps des fruits et des légumes, car ils produisent de la flatulence; il en est de même pour le mélange du pain et des fruits qui favorise les fermentations intestinales.

D'après le Dr Bertholet

UN DES MAITRES DU JEUNE VOUS PARLE :

JESUS

« La maladie qui est en nous ne peut sortir que par la prière et le jeûne »

J.C.

Dans notre livret (jésus, Naturopathe), nous avons mis en évidence tous les moyens physiques utilisés par le Christ pour guérir les hommes. Jésusavait étudié la **tradition médicale** (à forme naturiste) chez les **Esséniens,** qui furent ses maîtres ; lesquels détenaient cette tradition des anciens Egyptiens, qui furent les survivants des **atlantes,** ayant échappé à la catastrophe de l'engloutissement de leur continent (l'atlantide de Poséidonis). Nous avons relaté cette aventure dans **l'Histoire Inconnue des Hommes** (deux livrets). **« Jésus, Naturopathe »** et ces deux derniers livrets sont en vente à nos bureaux.

------ **Les restrictions alimentaires et les jeûnes** (diététique) **faisaient partie des enseignements donnés par Jésus.** Il expérimenta, d'ailleurs sur lui-même, les effets d'une longue diète de **40 jours et de 40 nuits** (Matth. 4, 2).

St Marc (9, 15, 29) rapporte la guérison d'un **épileptique** soigné par le **maître** de cette manière. « Ce mal, disait-il, ne peut sortir du corps que par le jeûne ».

Voici quelques paroles de **Jésus** (extraites de l'**«Evangile de la Paix» de St Jean l'Evangéliste).**

« Régénérez vous par le jeûne, et abstenez vous de toute nourriture jusqu'à ce que **Satan** et ses **démons** s'enfuient de vous .....

Lorsque toutes ces souillures auront quitté votre corps, vous serez guéri ..... et votre **sang sera aussi pur que l'eau du torrent**... votre **haleine** aussi douce que les parfums des fleurs ... votre **chair** aussi fraiche que la pulpe des fruits ... et la lumière de vos **Yeux** aussi claire que l'éclat du soleil ».

------ **Moïse avant Jésus, passa sans manger 40 jours sur la montagne d'Horeb** (Exode 34, 28).

Les jeûnes, d'ailleurs, figurent sur la liste des prescriptions rituelles de toutes les religions. Jean **Chrysostome** écrit : **« Le jeûne guérit les douleurs du corps,** confère de la clarté aux **pensées et nourrit l'âme ».** Les 3 actions sont, ici, bien précisées : sur le corps **physique, mental et spirituel** (comme le veut l'enseignement de la **« naturopathie orthodoxe »).**

Pour Mahommet, le prophète de l'Islam, le jeûne est une discipline de vie indispensable. Les musulmans jeûnent 3 jours avant d'entrer à la **Mecque** (leur cité sainte) et 7 jours en sortant. Ils ont aussi leur **Ramadan** annuel (40 jours). Les chrétiens ont leur semaine sainte entre la Pentecôte et Pâques, et tous les vendredis de l'année. **Malheureusement, musulmans et chrétiens ont tourné la difficulté,** Les uns mangent la nuit, les autres en évitant de manger **seulement de la viande** (« viande » à l'origine signifiait **« aliment »** mais le **sens étroit** de chair animale, sanglante, finit par l'emporter et **le poisson** cessa d'être considéré comme une **viande, d'ou la consommation du poisson le vendredi.**

Le « MIRACULE » du jeûne.

ntre le biologiste **P.V.Marchesseau** (à gauche), et le professeur **A.Rousseaux** à droite), est assis l'hygiéniste-naturopathe **R.Villela.** Ce dernier s'est «auto uéri » d'une manière remarquable de profondes lésions stomacales et intesinales (accidentelles : dûes à la guerre d'Espagne), par des **restrictions alimenaires** sévères, combinées à des périodes de **jeûnes.** Dépourvu d'estomac ou resque, intestin raccourci de dix centimètres, colonne vertébrale félée en lusieurs endroits, traumatisme crânien grâve, il fut laissé **pour mort** ; mais ar son courage, sa volonté **et son sens naturopathique,** il survécut et se remit 'une façon remarquable. **Il tient,** actuellement, à **Béziers un « Centre d'Hyiène Vitale »** (avec un magasin d'aliments de santé) ; et tous nos lecteurs, assant dans cette ville, peuvent aller **15 rue Bertrand,** où ils pourront écouter récit que leur fera « Ramon, le miraculé » et entendre son « Credo » en aveur de la **Naturopathie Orthodoxe,** à laquelle il doit **tout.**

es **Aryens, Celtes de Rama,** rescapés de l'île nordique de l'ancienne Atlantide, eûnaient **1 jour** par semaine.

n **Egypte,** les candidats aux mystères d'**Isis et d'Osiris** jeûnaient de **7 à 40** ours, suivant les cas (purification nécessaire à l'initiation).

Delphes, chez les anciens **Grecs,** la prafresse se puritiait par des jeûnes ourts de 24 h, avant de formuler ses prédictions ou de prophétiser.

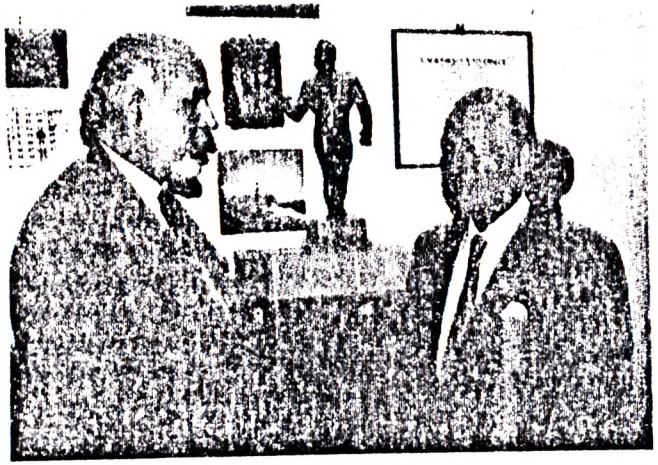
ailleurs, chez les Grecs, le même mot servait à désigner : celui qui **jeûne** t celui qui est .... **Jeune** (il signifie littéralement : **« haleine pure d'un estomac jeun »).**

t **Jérome raconte que Paul l'Ermite (228-341), passa plus de cent ans** dans le ésert, vivant de quelques **dattes** et d'un peu d'eau, et **jeûna plus souvent qu'il e mangea.**

t **Anasthase** rapporte que **saint Antoine** (mort à **105 ans**) vécut de la même çon. **Arsénius** (mort à **120 ans**) observa, également, des **diètes sévères et épétées.**

N. B. Ces ermites étaient des **athlètes du jeûne**. Notre règle est que les **longs jeûnes** sont dangereux pour **s'auto-guérir étant donné les crises curatives** qu'ils déclenchent. **Plus un sujet est malade, plus les jeûnes doivent être courts et répétés.** Seul, le **sujet sain** peut pratiquer un **long jeûne** (lequel alors, lui sert non plus sur le plan physique, mais sur le plan **mental et spirituel**, à mettre de **l'ordre** dans ses **idées** et à entrer en contact avec **l'Esprit** qui est en lui). **Qui jeûne, ainsi, voit les anges.**

Abour Othmañ, sage très apprécié des musulmans, disait : « le médicament, c'est ..... la faim » (il faut jeûner jusqu'à **ce que se fasse sentir la faim**). « le croyant, ajoutait-il, ne mange que pour **son seul intestin** : le mécréant pour **7 intestins** ».



Ci-dessus le biologiste P.V. MARCHESSEAU (père de la naturopathie française) recoit son vieil ami le Dr **B' Jensen**, un des apôtres de la naturopathie américaine.
Entre eux, sur la photographie, on voit la statuette représentant **ED. Desbonnet** le père de la **culture physique** (gymnastique des organes).
C'est grâce aux documents de Dr. B. **Jensen** que nous avons pu écrire **notre livret sur la longévité**, et connaitre les secrets des **Hounzas**, des **Equariens** et des **Caucasiens** qui vivent, tous, très vieux (plus que centenaires, par l'effet des **restrictions alimentaires.**

OPINION D'HOMME CELEBRES

par le professeur F.Paoli

● **Carrel et ses cellules**

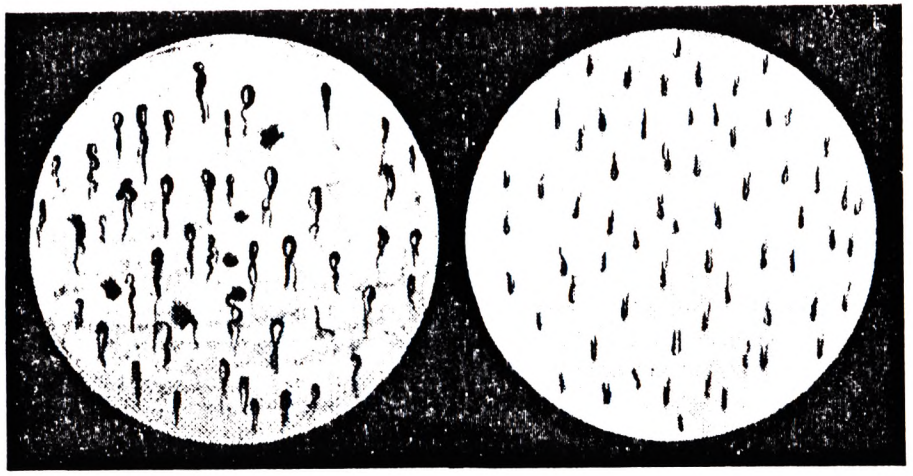
Le Dr. **A.Carrel** démontra que la **suralimentation était funeste** à la vie cellulaire. Les cellules de culture vivent plus longtemps et se **dédoublent correctement**, lorsqu'elles sont nourries **parcimonieusement et simplement.** Toute suralimentation provoque la **mort de nombreuses cellules**, et des dédoublements anarchiques et monstreux (comparables aux phénomènes du **cancer**). **La suralimentation** est aussi nuisible à la vie des cellules que la **souillure** de leur bac de culture (nécessité de **drainer** les humeurs).
Contre expérience : le retour à la diète favorise la reproduction normale des cellules (mais cela jusqu'à un certain point : il ne faut pas que plus de 50 % du bloc cellulaire ait été altéré). L'auto-guérison, en naturopathie, obéit à la même règle.

● **G. Knap résista aux microbes.**

Voulant montrer la vanité des théories microbiennes, **G. Knap avala** des bouillons de culture (B.K. et typhoïde) devant un groupe de médecins stupéfaits. Il n'en mourut pas. Il avait eu soin les jours précédents de **jeûner** ; et après avoir avalé les « cultures microbiennes », **Il se purgea avec de la bourdaine et continua à jeûner quelques jours.** La tuberculose et la typhoïde ne se manifestèrent pas.
Il démontra la valeur rajeunissante du jeûne par sa célèbre expérience des **serins**. Les oiseaux dont la nourriture est mesurée et qui jeûnent un jour par semaine, vivent **deux fois plus longtemps que les autres.** J'ai refait les expériences de **G. Knap et d'A. Carrel**, et je suis arrivé aux mêmes résultats.

● **Le Dr Hoffmann à écrit : «les grands malades, très affaiblis se trouvent mieux du jeûne que de la pharmacie. le meilleur pour eux est de n'user d'aucun remède ».**

Le Dr Auber soutient la même thèse : « dans les cas douteux, c'est faire une grande médecine que de **n'en point faire du tout....**
La pharmacie est trop souvent le refuge de ceux qui savent **peu, mal** ou **point du tout ».**
Le Dr **P. Carton** témoigne, encore : « la vraie thérapeutique doit être conforme à la physiologie et le **jeûne** est un des meilleurs moyens de cette thérapeutique ..... **Les animaux jeûnent pour se guérir ».**
Et le professeur Broussais conclue, avec nous, « **la diète purifie mieux que toute médecine, et la suralimentation des malades est une folie médicale ».**.



CE QUI SE PASSE DANS LE CORPS DES « GROS MANGEURS ».

1) - Le professeur Gänsslen (Université allemande) **a fait absorbé, pendant 10 jours, une nourriture carnée à deux de ses étudiants.**
Les menus étaient conçus suivant la tradition : Viandes rouges et grasses, poussons et fromages (un peu de pain et quelques verdures).
Une coupe de tissu fut prélevé sur les étudiants, et leurs capillaires laissèrent apparaitre de graves lésions (anévrismes miniatures, sinuosités, ruptures, hémorragies). Tout le système de chaque coupe était atteint (V. cliché de droite). **Ce ne fut qu'après plus de 30 jours** (3 fois 10 jours) de **réforme alimentaire** (quelques jours de jeûne, et nourriture à base de **légumes aqueux et de fruits)** que les capillaires des étudiants retrouvèrent leur aspect normal (cliché de gauche).

2) - Les viandes lésionnent les vaisseaux, et les céréales épaississent le sang. Le mélange traditionnel contribue aux maladies circulatoires (varices, astérite, infarctus, etc...).
Notons qu'il faut pour **s'auto-guérir** une durée de cure représentant **3 fois** celle de l'intoxication. Ainsi, un sujet de **50 ans**, mangeur de viande et d'amidon, aura besoin de **150 ans** pour refaire ses tissus ; ce qui est impossible, malgré sa bonne volonté.
Cependant, il pourra assurément s'améliorer par notre méthode, et échapper au risque d'une crise mortelle.
Il est toujours temps de s'occuper intelligemment de ses organes ; **mais plus on arrive vieux à nos pratiques, moins elles donnent de résultats.** A défaut de perfection retrouvée, on peut prétendre, néanmoins, éviter bien des catastrophes. **Il n'est jamais trop tard pour bien faire, même en Naturopathie.**

LE DOCTEUR GEORGES ROUHET déclare :

La cure de jeûne peut être accélérée par l'exercice, le plein aire, les lavements, le soleil et la diurèse.

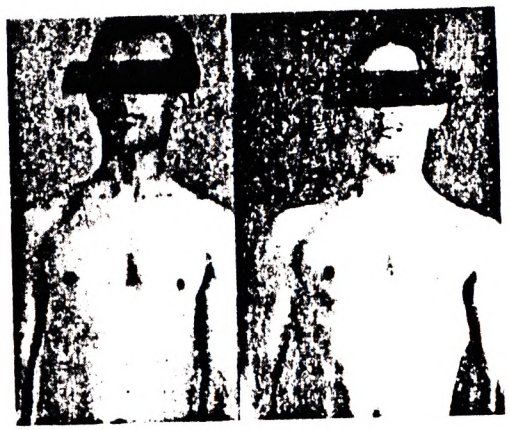
« Je suis grand partisan du jeûne, qui est le meilleur moyen d'assurer la **vidange** du moteur humain. Mais les effets du jeûne sont accélérés, comme le préconise le biologiste P.V Marchesseau, par l'ouverture des émonctoires (peau, intestin, reins et poumons). On évite aussi, de cette manière, les risques des **crises curatives.** Je considère que **10 jours** de jeûne fait avec sollicitation émonctorielle produisent les mêmes effets que **30 jours** de jeûne simple ».

N.B. Ainsi, dans l'expérience de **Gänsslen, dix jours de cure** auraient suffi pour réparer les désordres de **10 jours d'intoxication**. Cela rend l'efficacité de la désintoxication à la portée de beaucoup. **20 ans de mauvaise vie peuvent s'effacer totalement par 20 ans de frugalité et de jeûne** (et personne n'est tenu d'atteindre à une perfection totale dans la réfection de ses tissus).
Le Dr G. **Rouhet** ajoute : « la meilleure stimulation émonctorielle se réalise par la **cure d'exercice**, quotidienne, de **deux heures** au minimum, occupée par la **marche** (coupée de trot) sur 12 à 17 Km.
Des purgations douces et des plantes diurétiques peuvent compléter le drainage, si besoin (grands constipés, et sujets suant difficilement à l'effort).
Enfin, la vérité m'oblige à dire que les longs jeûnes sont inutiles (ils sont même dangereux pour les malades). Ce sont des épreuves de vérification organique et de vitalité à réserver aux **seuls sujets en bonne santé** comme le sport de compétition .....
Quant au jeûne sous **surveillance médicale,** je le veux bien mais à la condition que **le médecin soit compétent.** D'ailleurs, pourquoi un médecin vous surveillerait-il ? On s'entraine au jeûne, comme au sport, avec progression et répétition. Chacun, dans ce cas, reste **le meilleur juge pour soi.** Pour boire et manger de façon détestable, on n'exige pas la présence d'un médecin ; **Pour faire le contraire pourquoi en vouloir un ! ».**

N.B. La compétence, en nos méthodes, ne s'attache pas au titre de « docteur en médecine ». **Un médecin peut être compétent, et un « non médecin », également.** Cependant la surveillance d'une personne compétente au cours d'un **jeûne court** de 2 à 4 jours ne s'impose pas (mais au delà, et dans certains cas, elle est à notre avis nécessaire).
La personne compétente est seulement celle qui s'est livrée déjà et plusieurs fois à cette pratique.

RESULTATS CLINIQUES

Nous pourrions remplir un livre de mille pages avec toutes les lettres qui nous arrivent, et où sont mentionnés les résultats obtenus par l'hygiène vitale. Voici 2 exemples :



● J.... B.... (Amiens) Jeune homme, très maigre (1m82, 60 Kg de poids corporel). Suralimenté et médicamenté pendant plusieurs années sans résultat. Souffre du foie et de constipation. Méthode : 1 jour de jeûne par semaine ; réforme et réduction alimentaire de 50%, exercice quotidien aux haltères ; grand air une fois par semaine. V. les résultats sur la photographie de droite (le sujet a pris 10 cm de thorax, et 5 Kg de poids).

● M.... G.... (paris 17ème) Obèse (12o Kg pour 1m72). Souffre d'ulcère d'estomac, et d'un début de diabète. 10 ans de médication inutile. Il vient à nous désespéré. Méthode : cure de 3 mois (régime, sudation, jeûne et douche rectale). Résultat : il a perdu 20 Kg, n'a plus de brûlures stomacales, ni de sucre dans le sang.
Le sujet continua la méthode et s'améliora. Sa dernière lettre mentionne 80 Kg de poids corporel. Plus de nouvelles depuis.

ENSEIGNEMENT PRIVE
A DISTANCE AVEC STAGES

Profession nouvelle

et

Situation sérieuse

HUMANISME BIOLOGIQUE
CULTURE HUMAINE
NATUROPATHIE

Devenez Professeur de Santé
(ou hygiéniste-naturopathe ou « conseiller en hygiène vitale »)

ACADEMIE INTERNATIONALE DES SCIENCES DE L'HOMME
(Ecole inscrite au Rectorat et agréée par la F.I.N.)

Enseignement intégral de l'hygiène vitale (naturopathie orthodoxe), suivant la synthèse qu'en a faite P.V. Marchesseau, dans le contexte de la philosophie de l'Humanisme biologique (dont il a formulé les principes dès 1935). Réformes de vie en fonction de sept tempéraments. Etude des dix techniques (ou agents naturels) et de trois cures fondamentales (hiérarchisation des moyens).
Durée des études : de 3 à 5 ans (par correspondance avec stage obligatoires). Possibilités d'études supérieures et de D.N., auprès des Universités étrangères, affiliées (Anthony University, Institut du Québec, Hippocrates Institute, Bernaden University, Southern University, etc., où le biologiste P.V. Marchesseau appartient au corps enseignant. (Préparations de thèse sur les deux années suivantes.)

Renseignements : C. BRUN (26, rue d'Enghien, 75010 Paris).
Tél.: 770.06.81. Permanence de 13 heures à 19 heures. Brochure école contre timbres
Prière de téléphoner avant tout déplacement.